



# ACCUEIL & ATTENTES

*Le premier après-midi - 20-30 min*

*Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés à la monitrice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacune.*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, la monitrice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

---

## ✨ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile – et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



## DÉROULÉ ACCUEIL & ATTENTES

### 1. BRISE-GLACE (5 min)


**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le nœud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'il veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

### 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

 "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?"  
(contraintes, besoins, particularités)

### ANCRAGE

Notons les attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.